

Naturopatia per malattie banali



MedPop

Naturopatia per malattie banali

[Nutrizione](#)

[Sostanze nutritive](#)

[Terapie alimentari](#)

[Stress](#)

[Rimedi](#)

[.php](#) ♦ [.html](#) ♦ [.pdf](#)

Categoria: [Naturopatia](#) ♦ [Enciclopedia](#) ♦ [Ospiti](#) ♦ [Maria](#)

Naturopatia per malattie banali:

Indice (sopprimi)

1. [Naturopatia: Incipit](#)
 - 1.1 [Abstract](#)
 - 1.2 [Introduzione e scopi della tesi](#)
 - 1.3 [Struttura della tesi](#)
 - 1.4 [Prefaccia: Naturopatia e malattie banali](#)
2. [La nutrizione medio europea \(Nutrizione\)](#)
3. [Sostanze nutritive umane \(Nutrienti\)](#)
4. [Nutritherapie](#)
5. [Stress e rilassamento \(Stress\)](#)
6. [Rimedi naturopatici \(Rimedi\)](#)
7. [Osservazioni e conclusioni](#)
8. [Allegati](#)
 - 8.1 [Bibliografia](#)
 - 8.2 [Sitografia](#)
 - 8.3 [Pagine correlate](#)
 - 8.4 [Commenti](#)
 - 8.5 [Commentbox](#)

Ricerca / raccolta / preparazione di materiale per:
Tesi finale di
[Maria Aiello Santese](#)

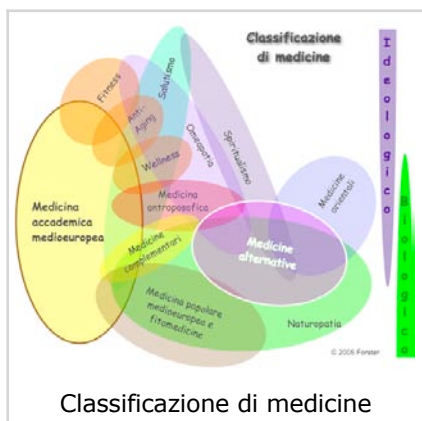
[Scuola triennale di Naturopatia all'Istituto Rudy Lanza](#)



in cura → Daniela

1. Naturopatia: Incipit

[Medicina naturopatica it.Wikipedia](#) ♦ [Medicina popolare it.Wikipedia](#) ♦ [Medicina alternativa Categoria it.Wikipedia](#) ♦ [Enciclopedia di Medicina popolare MedPop](#)



La **naturopatia** è un ramo della medicina laica (non dotta) occidentale. Comprende elementi di medicina *complementare, alternativa e popolare europea* e facoltativamente elementi di medicine orientali come cinese, induista e tibetana.

Le **malattie banali o disturbi non disabilitanti** sono dei disturbi che non richiedono necessariamente di operatori sanitari dotti per essere curati.

1.1 Abstract

((da stilare a termine del lavoro: breve [riassunto](#) della tesi))

1.2 Introduzione e scopi della tesi



La mia iscrizione alla **Libera università di naturopatia applicata**, ha determinato l'inizio di un percorso di studio e crescita personale, sia intellettuale che interiore scandito da varie tappe, tutte impegnative. E, per questo mi sento di ringraziare tutti i professori e il direttore della scuola, Rudy Lanza, non solo per la loro professionalità e stimabile competenza, ma anche per l'impegno che dimostrano costantemente nel divulgare le discipline Naturopatiche.

Arrivata al termine del ciclo di formazione triennale, per essere "approvata" dalla **comunità naturopatica italiana** mi trovo a dover stilare una tesi il cui obiettivo principale probabilmente vuole essere quello di dover dimostrare la capacità di fare autonomamente un lavoro intellettuale di un certo spessore e il fatto di aver studiato seriamente la materia (il che ci proteggerà da varie ciarlatanerie, facendo onore ai Maestri che ci hanno accompagnato durante le varie tappe formative).

Vista l'enorme mole di lavoro che precludeva questa tappa intellettuale e redazionale obbligata, per non finire a comporre solo un pezzo di carta giustificativo, ho pensato di prefissarmi come scopo (oltre a quello formale) quello di stilare qualcosa che potesse servirmi come prontuario e documentazione per le persone che frequenteranno lo studio di naturopatia o utile anche ai miei compagni di studio come approccio ai temi scelti. Il testo fa riferimento ai temi scelti seguendo un approccio basato anche sull'istruzione scientifica in materia medica ricevuta frequentando la scuola superiore medico tecnica e dall'istruzione tradizionale naturopatica ricevuta durante l'apprendistato tenuto presso lo studio e sotto diretta tutoria di Bianca Buser e Peter Foster, i medici naturisti di Lugaggia.

Per garantire la **divulgazione** semplice mi sono decisa a fare tutto il lavoro in rete web dividendolo in capitoli di poche dozzine di pagine e inserendo solo alla fine la tesi completa in forma stampabile. La pubblicazione in rete offre delle possibilità di gran lunga più ampie rispetto alla pubblicazione stampata come per esempio può essere il caso di un'illustrazione ricca e completa ma in miniatura che si ingrandisce con un semplice click o dei links che rendono immediatamente disponibili (e al posto più utile) le referenze usate..

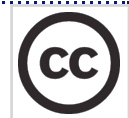


Naturalmente la tesi è raggiungibile liberamente da tutti quelli che dispongono di un allacciamento internet sotto l'indirizzo:

<http://www.pforster.ch/Maria/Tesi/> → **Naturopatia per malattie banali**



Il materiale scritto e grafico è liberamente utilizzabile da tutti gli interessati per scopi non lucrativi contro citazione della fonte licenza:



© Cc by M. A. Santese nc-2.5-it. Le pagine sono impostate in maniera da poter essere stampate con Adobe.pdf da ogni stampante.

1.3 Struttura della tesi

Dagli tre strumenti medici ippocratici:

- tocco

- **parola e**
- **rimedio**

mi sono limitata su *parola e rimedio* per il semplice motivo che una sufficiente preparazione scolastica e pratica del "tocco" mi manca ancora e vorrei dedicarmi più in là. Ci sarebbe un grande mercato per il **tocco** riguardante le *malattie e disturbi dell'apparato locomotore*, in parte occupato da fisioterapisti.

Parola

Rimedio

Alimentazione

Come offerta naturopatico mi sono immaginato quali potrebbero essere le richieste più frequenti di un ipotetico mercato sanitario laico per "parola" e "rimedio" e la conclusione era:

- l'alimentazione → consulenza per *Nutrizione & Sostanze nutritive*
- lo stress → consulenza ed esercizi per *Stress e rilassamento*
- "fattori rischio" in metà età fino in senescenza → consulenza, esercizi, in parte preparazioni galeniche per *Terapie alimenari & Terapie dello stress*
- malattie banali in prima infanzia e in senescenza → consulenza e preparazioni galeniche: *Fitorimedi naturopatici: ricettario popolare*

Nutrizione europea

Terapie alimentari

Sostanze nutritive

Stress e rilassamento

È poco simpatico che l'accento del lavoro curativo è messo sulla **consulenza**: un settore con giusta ragione malfamato:

- perché si rivolge a un cambiamento comportamentale che di esperienza ha poco successo ed
- è poi scarso di concreta responsabilità.

La "cura astratta consultativa" è almeno un pò mitigato con le preparazioni di rimedi casalinghe galeniche. Spero di trovarmi fra poco "al completo" come terapeuta, essendo in grado di applicare anche i primi semplici tocchi come strumento curativo.

Basi, Fisiologia, Patologia, Terapia

Fitorimedi

Rimedi naturopatici: ricettario

Sotto queste premesse ho abbozzato il quadro dei **cinque capitoli** di questa tesi:

1.4 Prefaccia: Naturopatia e malattie banali

In questa introduzione esponiamo per il lettore non troppo familiare con in tema

- la terminologia inerente con le basilari spiegazioni.
- le basi tecniche, sociali e umane della nostra professione

Naturopatia

Medicina naturopatica it.Wikipedia ◇ NVS ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI NATUROPATI ◇



La **naturopatia** è un ramo della medicina laica (non dotta) occidentale. Comprende elementi di medicina *complementare, alternativa e popolare europea* e

Quattro antichi elementi rappresentanti la natura facoltativamente elementi di medicine orientali come cinese, induista e tibetana.

Il **significato odierno** più accreditato della parola "naturopatia" è "sentiero della natura" per mantenere o ripristinare lo stato di benessere. Il termine fu coniato nel 1895 dall'americano John Scheel, medico di New York, ed ha le sue radici nelle parole inglesi "nature" e "path", da cui "nature's path", "sentiero della natura". Controverso rimane il significato etimologico fatto risalire alla parola latina "natura" ed alla parola greca "pathos" (simpatia, empatia, sentimento, sofferenza) il cui risultato più logico sembrerebbe essere "empatia con la natura".

Massime professionali

Le **massime basilari** della naturopatia (contestati in parte da naturopati sono):

- *Sostenere i metodi di **auto-guarigione** dell'organismo:* che richiede estese conoscenze in biologia e fisiologia nonché capacità di valutazione di ogni concreta situazione.
- *Identificare e curare (...) la **causa del disagio** o della malattia ...* Contestato di chi si ritiene troppo ignorante di sempre essere in grado e aggiunge → *(se fattibile)*. Relativizzato da terapisti "umani" che ritengono un diritto umano anche le cure palliative e aggiungono ... *se possibile. In caso contrario (e a consenso del paziente) dare il massimo sollievo con cure palliative*. Richiede estese conoscenze diagnostiche mediche, empatia con il paziente e capacità psicosociali.
- ***Primum nihil nocere** oppure (per terapisti più umani e/o umili) il **minor danno**.* Il "minor danno" permette fra altro, di valutare nella scelta della cura il "danno della malattia" verso il "danno del rimedio o della cura" che un'interpretazione fondamentalistica del "nihil nocere" non permette.
- ***Curare integralmente** la persona ...* Relativizzato da terapisti che rispettano il "habeas corpus" del paziente con l'aggiunta ... *se richiesto espressis verbis*. Richiede estese conoscenze fisiologiche e patologiche "in toto" (non specialistiche) e un ampio repertorio curativo.
- *... **Prevenire** ...* . Contestato di terapisti che rispettano il "habeas mens" del paziente e non abbastanza megalomani di credere di sapere cosa sia indicato o meno "in generale". Prefigono alla frase *Se il paziente lo richiede espressis verbis ...*, e aggiungono ... *in quanto esiste un'evidenza scientificamente documentata (non di pareri di maggioranza o di parti o di interessi non medici) per indicazioni o controindicazioni di certi comportamenti per il concreto disturbo*. Richiede accesso, apprendimento (inglese) e conoscenze della letteratura scientifica epidemiologica. La stampa (salvo rarissime eccezioni) non è in grado ne materialmente ne idealmente di svolgere questo compito come si nota per evidenza. In pratica si nota, che più precarie sono le conoscenze di un terapeuta in merito e meno sa praticare l'arte di curare, più tende di fare il "missionario" in merito, basandosi su delle autorità non provenienti dall'epidemiologia.
- *... **Fungere da insegnante**.* Contestato di terapisti che rispettano il "habeas mens" del paziente e si sentono medici e non insegnanti o missionari. Prefigono alla frase *Se il paziente lo richiede espressis verbis, ...* . Richiede estese doti



Stemma ANMA

didattiche e, visto che il tema è molto complesso, conoscenze biologiche, anatomiche, fisiologiche, patologiche, epidemiologiche, psicosociali e curative. In pratica si nota, che più frammentarie sono le conoscenze di un terapeuta e meno sa praticare l'arte di curare, più tende di dare "consigli mai chiesti".

Deontologia terapeutica

Morale ed etica professionale Dispensa MN 2.3 ♦ *Morale ed etica professionale Lucidi MmP 4.3* ♦

Mi attingo alla deontologia medica basata sul *Giuramento di Ippocrate*, al *Codice penale* e al *Codice civile*. Le mie *massime comportamentali private* verso il paziente sono inoltre:

- *Chiarisco la relazione terapeutica*: ripartito in affari miei, affari tuoi e affari nostri per evitare dubbi psicosociali secondo il *modello contrattualistico* di Engelhardt.
- *Rispetto (anche se non condivido) le decisioni (tacite o espresse) del paziente su di sé* come le mie su di me stesso (*habeas corpus*).
- *Non rispondo a delle domande non poste*. Per rispetto del "*habeas mens*" del mio paziente. Perché sono curatore e non "superiore".
- *Non giudico secondo concetti di giusto o sbagliato*, a richiesta al massimo secondo concetti di utile o futile, dilettevole o frustrante. Perché sono curatore (ne prete, ne poliziotto ne giudice, ...).
- *A richiesta spiego* quello che è scientificamente noto e non antiterapeutico e *dichiaro la mia ignoranza* dove non so. Perché sono curatore e né professore né giornalista.
- *La diagnosi è mia*: comunico a richiesta quanto è terapeuticamente utile. Perché come curatore non combino (intenzionalmente) atti antiterapeutici.

Questi miei pilastri privati uso anche se si rivelano contrasti con regole istituzionalizzate "superiori". Perché mi sento curatore prima di cittadino e soggetto giuridico.



Morale ed etica

Malattie banali

[Medicina popolare](#) *it.Wikipedia* ◇



Le **malattie banali** o **disturbi non disabilitanti** sono dei disturbi che, per essere curati non richiedono necessariamente di operatori sanitari dotti.

La tradizione **popolare** ritiene **sano** chi non ha dolori, febbre o duraturi altri disagi, tanto da impedirgli di svolgere le proprie funzioni. Le "funzioni" dipendono (sempre secondo la tradizione popolare) maggiormente dall'età e dai ruoli sociali. Questa definizione ha il vantaggio di essere di "buon senso" e lo svantaggio di essere poco quantificabile.

La **medicina popolare contemporanea** è il modo in cui la gente senza particolare istruzione sanitaria affronta i propri danni e malanni. In maniera riduttiva è spesso chiamata "automedicazione" anche se non si tratta unicamente di "medicazione" ma bensì di praticamente tutte le "medicine" e "terapie" non convenzionali: (complementari, alternative). L'impresa di un *'autointervento* (p. e. mettersi a letto e prendere un'aspirina o recarsi dal terapeuta per farsi liberare un nervo incastrato) dal colpito è giudicato grossolanamente secondo i seguenti criteri (scala di valori):

- funziona? e quali effetti collaterali ha o il "minor male"
- è pagante? o "il gioco vale la candela?"
- rende dipendente da un altro? (secondo le esigenze di autonomia e sicurezza del colpito)
- è plausibile? (secondo la concezione del mondo del colpito).



Secondo questi criteri ognuno tenta prima di aiutarsi da solo. Probabilmente gli dà una mano il suo farmacista o erborista (in base alle preferenze o ai preconcetti medici del paziente), un conoscente che "se ne intende" o un operatore sanitario paramedico come p.es. un naturopata.

La cura di malattie banali da parte di **operatori sanitari laici** "approvati" (come p.es. naturopati) suona strano in Italia. In altri paesi, specialmente in Germania è una realtà sociale, politica e legislativa da più di cento anni, che tra il paziente e gli operatori sanitari dotti esistono degli operatori sanitari laici, i **"Heilpraktiker"** (curatori praticanti) i quali servizi (non meno organizzati, istituzionalizzati e corporati che dei loro colleghi dotti) possono essere richiesti dalla popolazione per "malattie banali" e "disturbi non disabilitanti".



2. La nutrizione medio europea (Nutrizione)



Piatto mediterraneo

Parlando di nutrizione intendiamo l'alimentazione in una certa regione e in un certo tempo. Anche questa restrizione terminologica ha i suoi problemi: un operaio meridionale in una fabbrica automobilistica Torinese si alimenta diverso della sua mamma contadina in Calabria, dello studente a Roma o di un operaio stagionale Nordafricano in Umbria o di un funzionario Statale a Milano.

In questo capitolo trattiamo:

- *la nutrizione umana in generale:*
 - *storia dell'alimentazione umana*
 - *fisiologia ed ecologia nutrizionale*
 - *rapporti nutrizionali animali / vegetali*
 - *comportamenti alimentari umani*
- *la produzione di alimenti grezzi (agricoltura)*
- *la preparazione di alimenti semifiniti*
 - *carne*
 - *pesce*
 - *uova*
 - *latticini*
 - *vegetali*
 - *olii e grassi*
 - *zuccheri*
- *le arti culinarie e gastronomiche*
- *dei pasti prefabbricati dall'industria alimentare*
- *nutrienti e antinutritiva in vegetali*
- *basi del metabolismo alimentare e per finire*
- *diverse superstizioni popolari riguardanti la nutrizione*

L'indice accanto con i suoi links porta all'argomento interessato.

L'accento è messo a proposito sulle condizioni biologiche, storiche, sociali, economiche, qualitative della nostra alimentazione.

On page Maria.Nutrizione... (sopprimi)

1. Nutrizione umana
2. Agricoltura e produzione di alimenti
 - 2.1 Agricoltura tradizionale
 - 2.2 Agricoltura moderna
 - 2.3 Pesca e acquacultura
 - 2.4 Cenni storici sull'agricoltura
 - 2.5 Coltivazione di piante nutritive
 - 2.6 Allevamento di bestiame
3. Alimenti preparati
4. Le arti culinarie
 - 4.1 Pasticcio di riso e verdure: ricetta
 - 4.2 Dati dietetici basilari del pasto
 - 4.3 Analisi gastronomica
 - 4.4 Analisi qualitativa
 - 4.5 Analisi quantitativa
5. Pasti industrializzati
6. Nutritiva e antinutritiva in vegetali
 - 6.1 Cereali commestibili
 - 6.2 Leguminacee
 - 6.3 Patate
 - 6.4 Noci, giande, nocispecie
 - 6.5 Verdura e ortaggi
 - 6.6 Frutta, ortaggi fruttaspecie, bacche
7. Metabolismo di sostanze nutritive
 - 7.1 Le sostanze nutritive dell'uomo
 - 7.2 Metabolismo
8. **Allegati**
 - 8.1 **Bibliografia capitolo**
 - 8.2 **Sitografia capitolo**
 - 8.3 **Pagine correlate capitolo**
 - 8.4 **Commenti**

Il nostro compito come naturopati verso pazienti che chiedono consigli alimentari è di convincerli, che a loro fa bene cosa li ispira e li piace al momento e che fa male cosa trovano disgustoso.

Per così smontare l'enorme confusione di teorie, speculazioni, religioni, supposizioni, superstizioni, argomenti propagandistica, lirica dietetica, Ci vuole solide conoscenze biologiche, fisiologiche, metaboliche, epidemiologiche, psicosociali e

storiche per saper rispondere a tutte queste sciocchezze. E servono non per "insegnare" o qualcosa del genere ma solo per aver la risposta pronta e ragionevole all'ultima trovata. Richiede tanta conoscenza non da divulgare per essere in vista ma da "materiale d'arsenale" di difesa contro ... chi?

3. Sostanze nutritive umane (Nutrienti)



Questo capitolo serve poco e niente a un paziente naturopatico. Si tratta di una vecchia treccia originalmente scientifica che è rimasto il pallino e la ragion d'essere per eserciti di dietologi e dietisti, dei loro professori, di funzionari statali che curano le tabelle e di laboratori chimici che misurano i valori.

Si tratta dei "dati nutrizionali", orrore di ogni studente naturopata.

- In una parte, questi dati sono misurati e registrati da generazioni come **composizione chimica** di alimenti. Malauguratamente si ha scoperto ca. negli anni 1980 che la composizione chimica di queste sostanze non ha nessuna correlazione con l'assorbimento fisiologico / biochimico nel tratto gastrointestinale di una concreta persona. Sono quindi irrilevanti per una valutazione alimentare (→ Tabelle).
- L'altra parte è il tentativo di una stima di **fabbisogni minimi** delle ca. 50 sostanze indispensabili che occorrono a un'essere umano; impresa ancora più avventurosa: è già difficile di determinare l'assorbimento e poi mancano i dati di referenza, perché i dati chimici degli alimenti non sono necessariamente quelle assorbite. *Bel gratticapo!*

Al naturopata come detto non serve il capitolo per la diagnosi o la cura del suo paziente, ma per difenderlo dai concetti antiterapeutici e antipreventivi di missionari nutritivi di ogni tipo (dall'accademico all'barbiere).

Guai se non sei formato meglio sul tema dei tuoi avversari in materia (se non preferisci a evitare il confronto): tocchi la ragion professionale della maggior parte dei coinvolti e provochi così violenti reazioni al da là di ogni ragionamento e di ogni sportività intellettuale.

È una parte impegnativa, noiosa e a "conclusione zero" del nostro mestiere e da evitare, perché abbiamo da curare

On page Maria.Sostanze... ([sopprimi](#))

1. Tabelle alimentari
2. Acqua
3. Proteine
 - 3.1 Fabbisogno e fonti di proteine
 - 3.2 Funzioni principali delle sostanze proteiche umane
 - 3.3 Trasporto e metabolismo proteico
 - 3.4 Tipi e componenti
4. Lipidi
 - 4.1 Olii e grassi
 - 4.2 Fonti dietetiche di lipidi
 - 4.3 Funzioni principali
 - 4.4 Trasporto dei lipidi
 - 4.5 Tipi e componenti di lipidi
5. Glucidi
 - 5.1 Fabbisogno e fonti
 - 5.2 Funzioni principali
 - 5.3 Trasporto e metabolismo
 - 5.4 Tipi e componenti
6. Minerali e oligoelementi
 - 6.1 Fabbisogno e fonti
 - 6.2 Funzioni e scorta
7. Vitamine
 - 7.1 Fabbisogno e fonti di vitamine
 - 7.2 Funzioni delle vitamine
8. Altre sostanze
 - 8.1 Sostanze voluttuarie
 - 8.2 Acidi organici
 - 8.3 Fibre alimentari
 - 8.4 Flavonoidi e altre sostanze ormonesimili
9. **Allegati**
 - 9.1 **Bibliografia capitolo**
 - 9.2 **Sitografia capitolo**
 - 9.3 **Pagine correlate capitolo**
 - 9.4 **Commenti**

pazienti. Ma ogni tanto è inevitabile per proteggere un nostro paziente dalla "cachessia indotta da ignoranti benevolenti" che porta il suo malanno originale inevitabilmente all'exitus. Per questo motivo ho anche stilato questo testo molto impegnativo.

Nell'indice accanto si ha accesso alle voci interessate con semplice clic.

Per darlo almeno un vago senso medico ho aggiunto oltre ai dati quantitativi

- *funzioni*
- *fabbisogno e fonti per tutte delle ca. cinquanta sostanze*
- *fisiologia, trasporto e metabolismo*
- *tipi e componenti per i gruppi di sostanze*

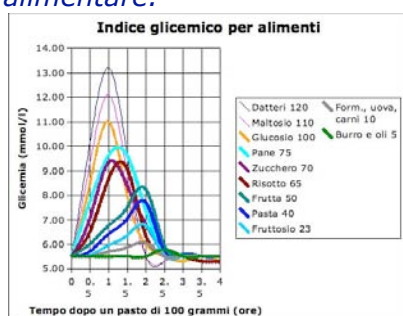
Il testo non è ordinato come al solito nei libri di dietologia ma segue un ordine "medico / vitale" con l'accento su criteri di sopravvivenza e di qualità davanti a criteri puramente energetici e di ideologie nutrizionali di moda.

4. Nutriterapie

(Dietetica per malattie e disturbi)

Molto si sente di patologie nutrizionali nei giornaletti di salutisti e altri benevolenti. Secondo loro non esiste malattia senza "nutrizione non corretta". Sommando le loro supposizioni, nelle nazioni benestanti avremo una durata di vita di quarant'anni e nelle nazioni del terzo mondo una durata di vita di ottant'anni. Pare che l'evidenza non sia un loro forte.

*Questo che è epidemiologicamente dimostrabile sono delle patologie caratteristiche in casi di deficienze nutrizionali. Evidentemente sono curabili con la somministrazione delle sostanze mancanti **in tempo**. La maggior parte di patologie di deficienze nutrizionali infantili durature sono invece irrimediabili. La mancanza di alimentazione in paesi del terzo mondo comunque non è un problema terapeutico ma dei diritti umani. Simili deficienze nutrizionali toccano da noi tossicodipendenti, alcolisti e persone con disturbi nutrizionali psicomentali. La causa da curare non è primordialmente di genere alimentare.*



Certe
malattie

metaboliche come il diabete, la gotta e l'ipoglicemia regolatoria, diverse malattie renali nonché intolleranze e allergie alimentari sono curabili con il sostegno di misure complementari alimentari. È logico che la nutrizione fa parte della cura di malattie metaboliche ed escretive ma non sono "malattie nutrizionali".

È altrettanto evidente che le malattie e disturbi gastrointestinali si regolano anche con interventi dietetici - che scoperta. Lo sa persino il mio gatto senza dover studiare "nutriterapia".

Le malattie cardiovascolari miravano a gran lungo di poter essere prevenute con la regolazione di "fattori rischio" con misure nutrizionali. Gli studi epidemiologici dimostrano che non ci sono delle correlazioni.

Il grande boom di supplementi alimentari ortomolecolari di seguito alle proposte di Pauli e Pfeiffer e sfruttato al massimo dalle relative industrie salutari come Burgerstein e alimentari come Nestlé e Danone si sono risolti in fumo secondo gli ultimi studi epidemiologici. Ma rimarranno un affare per lunghi anni anche senza

On page Maria.NutrizioneMalattie...
(sopprimi)

1. [Premesse](#)
2. [Malnutrizioni](#)
3. [Disturbi alimentari](#)
4. [Disturbi metabolici](#)
 - 4.1 [Diabete mellito](#)
 - 4.2 [Ipoglicemia reattiva](#)
 - 4.3 [Istaminosi centrali](#)
 - 4.4 [Artrite urica \(gotta\)](#)
5. [Allergie alimentari](#)
6. [Disturbi digestivi](#)
 - 6.1 [Intolleranze alimentari](#)
 - 6.2 [Flatulenza](#)
 - 6.3 [Stitichezza](#)
 - 6.4 [Diarrea](#)
7. [Diverse malattie](#)
 - 7.1 [Osteoporosi](#)
8. [Fattori rischio](#)
 - 8.1 [Aterosclerosi](#)
 - 8.2 [Dislipidemie](#)
9. [Superstizioni nutrizionali](#)
10. [Nutriterapie](#)
11. [Commenti](#)

potenziale erapeutico.

Di toccabile e controllabile è rimasto poco dalle euforie delle ultime due generazioni. Da conoscere da un bravo naturopate senz'altro, ma non di primordiale importanza terapeutica. Come esempi l'acido nicotinico e gli olii "essenziali di merluzzo", la vitamina B6, Mg e Ca come spasmolitico e contro il mal di mare, Ca, P e Vit. D (forse) contro demineralizzazione osea, la coenzima Q10 contro miti attacchi di angina pectoris per citare le più importanti.

Un vero progresso invece per pazienti afflitti di disturbi di metabolismo glucidico è stato la scoperta degli indici glicemici: la dinamica d'assorbimento dei glucidi nell'intestino. Sebbene siano ancora molte domande da chiarire, è usabile con beneficio di tali pazienti e non costa niente (per questo la propagazione rimarrà limitata).

Mi sembrava quasi perverso di scrivere questo capitolo nella luce di queste evidenti montature. L'ho fatto comunque, per dimostrare che strumenti non nutrizionali può offrire la naturopatia e quali no.

5. Stress e rilassamento (Stress)

Stress in senso medico si definisce l'insieme degli stimoli percepiti da un organismo come **sollecitazioni**, sia cognitive, inconscie, ambientali, fisiologiche, biologiche, psichiche o relazionali. Si chiamano *stressori* e sono da intendere come autori di processi di adattamento dell'organismo a condizioni variabili inerenti l'ambiente e l'organismo stesso.



Stress

Ogni sollecitazione (stressore percepito coscientemente o meno) chiama immediatamente delle **reazioni regolative**: emotive, neurologiche, locomotorie, ormonali e

immunologiche; in organismi sviluppati essi sono ulteriormente corretti da funzioni cognitive.

Lo stress non è quindi una frusta dell'umanità moderna ma una **conditio sine qua non** di tutti gli organismi viventi. Le sollecitazioni sono una condizione di vita, ma sia nel caso in cui gli stimolatori siano presenti per eccesso che per difetto possono creare disturbi fisici e mentali.

Nota:

- Stress per **eccesso o difetto** può essere causa di malattia e generare le patologie più diverse,
- Malattie e i correlati **dolori** sono causa di notevole stress.
- **Malattia** ↔ **Stress** formano quindi un circolo vizioso difficile da decifrare in termini di causa ed effetto e che causa notevoli grattacapi terapeutici.

On page MariaVetrina.Stress...
([sopprimi](#))

1. Introduzione allo stress
 - 1.1 Regolazione e controllo
 - 1.2 Terminologia e classificazioni
 - 1.3 Stressori
 - 1.4 Definizioni
2. Fisiologia dello stress
 - 2.1 Percorso anatomico - fisiologico
 - 2.2 Reazioni umane agli stimoli
 - 2.3 Reazione umana a stimoli stressanti
 - 2.4 Vie di regolazione organica umana
 - 2.5 Programmi biologici per la regolazione
 - 2.6 Reazioni neuro - endocrine e motorie
3. Patologia dello stress
 - 3.1 Stress (Eustress)
 - 3.2 Distress cronico (stress)
 - 3.3 Noia, Scansione dell'emotività
 - 3.4 Stress traumatico
 - 3.5 Reazioni cognitive allo stress
 - 3.6 Stress: amplificatore di fattori rischio
 - 3.7 Sindrome di adattamento, ...
4. Terapie di distress cronico
 - 4.1 Diagnosi
 - 4.2 Modelli
 - 4.3 Terapie comportamentali
 - 4.4 Interventi psicoterapeutici
 - 4.5 Misure e strumenti terapeutici
 - 4.6 Terapie farmacologiche
5. **Allegati**
 - 5.1 **Bibliografia capitolo**
 - 5.2 **Sitografia capitolo**
 - 5.3 **Pagine correlate capitolo**
 - 5.4 **Commenti**

La medicina **psicosomatica** ne fa il suo principale oggetto di studio, osservando le interferenze tra fatti fisiologici, psichici e socio-relazionali.

6. Rimedi naturopatici (Rimedi)

Questo capitolo è una raccolta di rimedi popolari europei di approvata efficacia. Dalla maggior parte non si conosce l'autore "originale" e nemmeno tutte le persone che nell'arco delle generazioni hanno raffinato la preparazione galenica e adattato alle esigenze. Al massimo si ha un riferimento a un terapeuta che li usa recentemente con successo. In questo caso sono i colleghi Buser e Forster, medici naturisti a Lugaggia, Svizzera che mi hanno permesso di servirmi della loro banca dati.

La maggior parte dei rimedi può essere fatto autonomamente dalla raccolta erboristica delle piante alle procedure galeniche fino alla preparazione magistrale per un determinato paziente servendosi della propria cucina. Spero di dare con questo il mio piccolo contributo al tramandamento dell'arte.

L'allestimento di un ricettario popolare comporta alcuni rischi:

- per la scelta delle patologie. Per cui ci siamo limitati a quelle che nel nostro ambulatorio sono riscontrate più frequentemente.
- perché persone non formate hanno la tendenza ad usare un buon rimedio per la malattia sbagliata. Per cui ci siamo limitati a delle patologie note e/o facilmente riconoscibili.
- per la reperibilità degli ingredienti e per la fattibilità dei rimedi: gli ingredienti sono tutti reperibili presso un bravo farmacista e i rimedi fattibili da lui o in una cucina personale dove "l'essere un pò artigiani" non dovrebbe essere un problema.

Consigliamo vivamente di studiare attentamente il materiale indicato e di non azzardare esperimenti sulla pelle del prossimo. Non rispetta l'etica e la morale.



Scuola medica Salernitana

On page [MariaVetrina.Rimedi...](#)
(sopprimi)

1. [Gravidanza fino al primo sviluppo](#)
 - 1.1 [Integratori alimentari in gravidanza](#)
 - 1.2 [Disturbi e malattie in gravidanza](#)
 - 1.3 [Allattamento e prima infanzia](#)
2. [Dal fanciullo all'adulto](#)
 - 2.1 [Dolori](#)
 - 2.2 [Traumi](#)
 - 2.3 [Infezioni, Malattie infettive](#)
 - 2.4 [Digestione](#)
 - 2.5 [Allergie](#)
 - 2.6 [Disturbi nervosi](#)
3. [Disfunzioni legati all'età avanzata](#)
 - 3.1 [Integratori alimentari in senescenza](#)
 - 3.2 [Sistemi riproduttivi](#)
 - 3.3 [Degenerazioni scheletriche](#)
 - 3.4 [Apparato tegumentario \(pelle\)](#)
 - 3.5 [Sistema urinario](#)
 - 3.6 [Apparato respiratorio](#)
 - 3.7 [Apparato digerente](#)
 - 3.8 [Apparato cardiovascolare](#)
4. [Fitofarmacia domestica](#)
5. [Abbreviazioni galeniche](#)
 - 5.1 [Erbe](#)
 - 5.2 [Preparazioni](#)
 - 5.3 [Quantità](#)
 - 5.4 [Quantità contate](#)
6. [Commenti](#)
 - 6.1 [Da commentbox](#)
7. [Strutturazione originalmente prevista](#)
 - 7.1 [Allegati](#)

7. Osservazioni e conclusioni

((da stilare al termine dell'opera))

8. Allegati

8.1 Bibliografia

8.2 Sitografia

8.3 Pagine correlate

Gruppo *Maria*:

[Abstract](#) ◇ [Introduzione e scopi della tesi](#) ◇ [La nutrizione medio europea](#) ◇ [NutrizioneMalattieP](#) ◇ [PageList](#) ◇ [Rimedi naturopatici](#) ◇ [Sabbiera](#) ◇ [Sostanze nutritive umane](#) ◇ [Stress e rilassamento](#) ◇ [Terapie alimentari](#) ◇ [Trucchioli](#) ◇

Gruppo *MariaVetrina*:

[Alimenti preparati](#) ◇ [Allevamento di bestiame](#) ◇ [Artrite urica \(gotta\)](#) ◇ [Aterosclerosi](#) ◇ [Cenni storici sull'agricoltura](#) ◇ [Coltivazione di piante nutritive](#) ◇ [Diabete mellito](#) ◇ [Dislipidemie](#) ◇ [Disturbi alimentari](#) ◇ [Ipoglicemia reattiva](#) ◇ [Istaminosi centrali](#) ◇ [Malnutrizioni](#) ◇ [Maria: cura](#) ◇ [Nutrizione umana](#) ◇ [Rimedi naturopatici](#) ◇ [Stress e rilassamento](#) ◇ [Tabelle alimentari](#) ◇ [Terapia dell'osteoporosi](#) ◇

Categoria *Naturopatia*:

[Abstract](#) ◇ [Attività fisica](#) ◇ [Dispense](#) ◇ [Introduzione e scopi della tesi](#) ◇ [La nutrizione medio europea](#) ◇ [Sostanze nutritive umane](#) ◇ [Terapie alimentari](#) ◇ [Terapie alimentari](#) ◇ [Terapie complementari](#) ◇ [Veglia, riposo e sonno](#) ◇

Categoria *Stress*:

[Carmen](#) ◇ [Fisiologia dello stress](#) ◇ [Introduzione allo Stress](#) ◇ [Patologia dello stress](#) ◇ [Patrizia](#) ◇ [Redazione MedPop](#) ◇ [Redazione online](#) ◇ [Stati di panico](#) ◇ [Stress cronico: terapie](#) ◇ [Stress: Album grafica](#) ◇ [Stress: Fonti](#) ◇ [Stress: Indice](#) ◇

Categoria *Ricettario*:

[Balsamo per i bronchi](#) ◇ [Foglietti illustrativi: indice](#) ◇ [Materia medica Popolare: ricettari](#) ◇ [Ricettari e ricette tradizionali](#) ◇ [Ricettari: indice](#) ◇ [Ricettario](#) ◇ [Ricettario dermico](#) ◇ [Ricettario popolare](#) ◇

Categoria *Nutrizione*:

[La nutrizione medio europea](#) ◇ [Sostanze nutritive umane](#) ◇ [Terapie alimentari](#) ◇ [Terapie alimentari](#) ◇

8.4 Commenti

alla pagina *Maria.Tesi*.

[Maria Aiello Santese](#) — 15 August 2008, 19:29

ok

[Peter](#) — 21 August 2008, 15:27

[Commenti Mario alla tesi di Maria](#)

8.5 Commentbox

alla pagina *Maria.Tesi*. Se non si vede: cliccare sul titolo

© by [Maria Aiello Santese](#)

Proveniente da <http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php?n=Maria.Tesi>
Ultima modifica: August 22, 2008, at 11:51 AM